SEIKO

新幹線 6路線踏破

WZ 790

ポケット歩数計・取扱説明書

お買い上げいただき、誠にありがとうございます。
ご使用の前に、この取扱説明書をよくお読みの上、正しくお取り扱いください。
また、お読みになった後も必要なときすぐに見られるよう、大切に保管してください。

目次

保証書	1
本製品について	2
保証・アフターサービスについて	2
安全上のご注意	3
歩数計測機能について	4
各部のなまえ	5
取扱説明書上の表記について	5
準備（歩幅・時刻の設定）	6
コース選択のしかた	6
操作のしかた　モードの切り替え	9
到着駅の記録を見る	9
停車駅に到着すると…	12
路線（コース）を踏破すると…	12
こんなときは	14
電池交換のしかた	14
主な仕様	16

保証書

歩数計　WZ 790		
販売店	お買い上げ日	年　月　日
	保証期間	お買い上げ日より 1 年
	住所	
	店名	㊞
お客様	* ご住所　〒	TEL
	* お名前	

＊欄はお客様がご記入ください。

無償修理規定

1. 取扱説明書などの注意書きに従った正常な使用状態で保証期間内に故障した場合には、この保証書を添えて、お買い上げの販売店または下記のセイコースポーツライフ株式会社にお届けください。無料修理いたします。
2. 保証期間内でも次の場合には有料修理となります。
   1) 使用上の誤り、または不当な修理や改造による故障・損傷
   2) お買い上げ後の落下、その他の不適切な取り扱いによる故障・損傷
   3) 火災・地震・洪水など天災や公害による故障・損傷
   4) 消耗部品（電池）
   5) 本書の提示がない場合
   6) 「販売店、お買い上げ日」の記入がない場合
3. 保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。したがってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理などについてご不明な場合は、弊社にお問い合わせください。
4. 本書は日本国内においてのみ有効です。
   This warranty is valid only in Japan.

＊お客様にご記入いただいた個人情報は、保証期間内の無料修理対応およびその後の安全点検活動のために利用させていただく場合がございますのでご了承ください。

セイコースポーツライフ株式会社　歩数計係
〒105-0001　東京都港区虎ノ門2-8-10
TEL 03-6834-2759　　FAX 03-6834-2763
http://www.seiko-sl.co.jp

＊上記のセイコースポーツライフ歩数計係の所在地、電話番号は変更することがあります。

本製品について

本製品は、新幹線の停車駅を巡りながら、目標を持って長期間ウオーキングできます。

コース選択モード

6 つのコース（下り路線）から選択できます。

- **東北新幹線**　東京→新青森（23 駅、713.7km）
- **上越新幹線**　東京→新潟（12 駅、333.9km）
- **長野新幹線**　東京→長野（11 駅、222.4km）
- **東海道新幹線**　東京→新大阪（17 駅、552.6km）
- **山陽新幹線**　新大阪→博多（19 駅、622.3km）
- **九州新幹線**　博多→鹿児島中央（12 駅、288.9km）

歩行距離と経過日数を表示します。

運行モード

- 次の停車駅と到着までの距離を表示します。
- 停車駅に到着したり、路線を踏破すると、表示とアラームでお知らせします。
- 今までの到着駅までの所要歩数（到着駅の記録）を確認できます。

歩数計モード

今日の歩数と時刻を表示します。

保証・アフターサービスについて

1. 保証書の「販売店名、お買い上げ日」等の記入をお確かめになり、保証書内容をよくお読みの上、大切に保管してください。なお、保証書の再発行はいたしません。
2. **故障等のご相談について**
   ご使用中に異常が生じた時は、お使いになるのをやめ、お買い上げの販売店またはセイコースポーツライフ株式会社にご相談ください。
3. **保証期間中に修理を依頼されるとき**
   お買い上げ日から 1 年以内は、保証書を添えて製品をお届けください。保証書の記載内容により無料修理いたします。
4. **保証期間経過後に修理を依頼されるとき**
   修理により製品の機能が維持できる場合は、ご要望により有料で修理いたします。
5. **個人情報のお取り扱いについて**
   弊社は、お客様より弊社にお知らせいただいた個人情報（お客様の氏名・住所など）を商品・サービス等に関わるご相談、および修理の対応のみを目的として利用させていただき、適切に管理いたします。
   弊社は、上記の対応業務を当社の協力会社等に委託する場合、法令に基づき必要と判断される場合、その他正当な理由のある場合を除き、お客様の個人情報を第三者へ開示しません。また、委託先に対して、適切な管理・監督を行います。個人情報のお取り扱いについての詳細は、弊社Webサイト
   http://www.seiko-sl.co.jpをご覧ください。

安全上のご注意

製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人への危害や財産への損害を未然に防ぐための重要な内容を表示しています。その表示と意味は次のようになっています。

⚠警告	この表示の内容を無視して、誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。
⚠注意	この表示の内容を無視して、誤った取り扱いをすると、人が傷害を負ったり、物的損害の発生が想定される内容を示しています。

絵表示の例

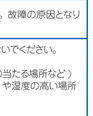
- 記号は、禁止の行為であることを告げるものです。左の表示例は「分解禁止」を表しています。
- ●記号は、行為を強制したり、指示する内容を告げるものです。

⚠警告

- ・本製品から電池を取り出した場合は、電池を乳幼児の手の届かないところに保管してください。
  ・万一、電池や電池フタを飲み込んだ場合は、身体に害があるため、直ちに医師とご相談ください。
- 本製品を分解、修理、改造しないでください。故障やショートの原因となります。
- 水にこけたり、水をかけたりしないでください。また、水滴のついた手で操作しないでください。ショートや感電の恐れがあります。
- 電池を火の中に入れないでください。破裂や発熱、発火の恐れがあります。

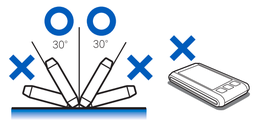
⚠注意

- 電池の⊕⊖を正しく装着してください。故障の原因となります。
- 次のような場所での使用や保管はしないでください。
  故障の原因となります。
  ・湿度が極端に高い場所（直射日光の当たる場所など）
  ・水気の近く（風呂場、洗面台など）や湿度の高い場所
  ・ホコリの多い場所
  ・振動・傾斜・衝撃のある場所
  ・磁気や静電気の影響のある場所
  ・化学薬品の蒸気が発散しているところ
  ・薬品に触れる場所
- 落としたり、強くぶつけたりしないでください。故障やけがの原因となります。
- 本製品をズボンの後ろポケットに入れないでください。けがをしたり、破損する恐れがあります。
- ひもやストラップをもって振り回さないでください。当たってけがをしたり、破損する恐れがあります。
- ひもやストラップを付けて首からさげる場合は、引っ張られたり、引っかからないようにしてください。
  けがをする恐れがあります。
- お手入れにはシンナー、アルコールは使用しないでください。故障の原因となります。
- 洗濯機に入れたり、水中に落としたりしないでください。故障の原因となります。



歩数計測機能について

本製品は2軸センサー式歩数計ですので、ポケットの中やバッグの中で本体を30度以上に傾けたり、倒したりしないでご使用ください。



本体が垂直であれば、左右に傾むいても逆さになってもカウントができます。

●歩き始めから約6秒間は、動きが歩行であるかどうかを本製品が見極めている段階なので歩数を表示しません。しばらく歩き続けるとその間の歩数をまとめて表示し、その後は歩行に合わせて一歩ずつ加算します。

●次の場合は、正確に歩行が測定できない可能性があります。

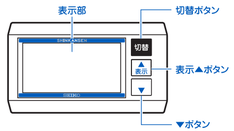
ジョギングや極端に遅い速度での歩行
本製品はウオーキング専用です。走っているときや極端に遅い速度で歩く場合には正しく測定できません。

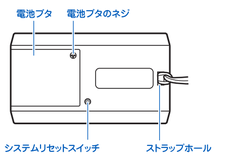
本製品が不規則に動くとき
・カバンや首からさげたとき、体などに当たってはねている場合
・カバンやポケットの中で不規則に動く場合

不規則な歩行
・すり足のような歩行
・サンダル、草履などの履き物での歩行

上下運動や振動の多い所で使用
・山登りなどの急斜面や階段での昇り降り
・立ったり、座ったりする動作
・歩行以外のスポーツ
・乗り物（自動車、電車、バスなど）に乗車中の振動

各部のなまえ





取扱説明書上の表記について

本書では、ボタン操作などを簡略化して表記しています。

通常のボタン操作

切替 ▲表示 ▼ ボタンは、そのボタンを 1 回押すことを表しています。
表示が矢印方向 ⇕⇄ に切り替わります。

長押しによるボタン操作

付きの 切替 ▲表示 ▼ ボタンは、長押しする（押し続ける）ことを表しています。
変更や早送りするときに長押しします。

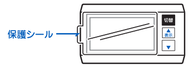
「青の表示」は点滅を表します。

は表示の切り替えで注意して見ていただきたいところです。

準備（歩幅・時刻の設定）

お買い上げいただいた本製品にはすでに電池が組み込まれています。ただし、付属の電池はモニター用ですので、所定の寿命に満たない場合があります。

1. 保護シールをはがします。



お買い上げ時は何も表示されていません。

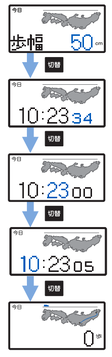
2. 起動します。

切替 ▲表示 ▼ いずれかを2秒以上長押ししてください。

歩幅について
つま先からつま先までが歩幅です。歩幅の目安は「身長－１００ｃｍ」ですが、歩き方や歩く速さによって変わりますのでご注意ください。
例）100mを125歩で歩いた場合は
100m/125歩＝80cm　と設定します。

次の停車駅までの距離は「歩幅×歩数」で算出されます。より正確な距離を表示するには、歩幅を正しく設定してください。

3. 歩幅・時刻を設定します。



❶ 増やす ▲表示 減らす ▼ で歩幅を合わせ、切替 を押します。
・設定範囲：30 ～ 150cm
・長押し：10cm 単位早送り

❷ 時報と同時に ▲表示 か ▼ を押して「秒」を合わせます。切替 を押します。

❸ 増やす ▲表示 減らす ▼ で「分」を合わせ、切替 を押します。
長押し：1 分単位早送り

❹ 増やす ▲表示 減らす ▼ で「時」を合わせ、切替 を押します。
・24 時間表示
・長押し：1 時間単位早送り

以上で設定は完了です。

2～3分操作をしないと「今日の歩数」になります。

歩幅・時刻を再設定する場合 ⇒10 ページ こんなときは

4. 歩くコースを決めましょう。

あらかじめ東北新幹線のコースが設定されています。
東北新幹線以外のコースを選択する場合は、コースを変更してください。

⇒6 ページ コース選択のしかた

5. 好きなスタイルで装着しましょう。

両足を交互に踏み込みながら歩くことで起こる上下の振動を加速度センサーで感知し、歩行データを計測して、表示します。

ズボンのポケットやバッグのポケットの中、またはひもやストラップを付けて首からさげても計測できます。
※ひもやストラップは付属しておりません。市販のものをご利用ください。

ズボンの後ろポケットには入れないでください。
後ろポケットに入れたまま座ると、破損する場合があります。

ポケットやバッグの中で本体を倒したり、30度以上に傾けると、計測できませんのでご注意ください。

⇒4 ページ 「歩数計測機能について」

コース選択のしかた

6 つのコース（下り路線）から選択できます。
お買い上げ時は、東北新幹線のコースが設定されています。

① **東北新幹線**　東京→新青森（23 駅、713.7km）
② **上越新幹線**　東京→新潟（12 駅、333.9km）
③ **長野新幹線**　東京→長野（11 駅、222.4km）
④ **東海道新幹線**　東京→新大阪（17 駅、552.6km）
⑤ **山陽新幹線**　新大阪→博多（19 駅、622.3km）
⑥ **九州新幹線**　博多→鹿児島中央（12 駅、288.9km）

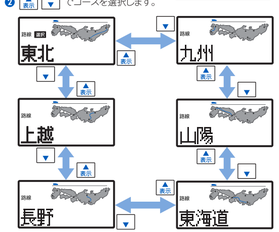
各コースとも、下り方向のみの運行となります。
上り方向の設定はできません。

コース選択後、歩きはじめた後でも、他のコースに変更できます。
ただし、コース変更（同一コース選択も含む）すると、それまでの運行データはすべて消去されますのでご注意ください。

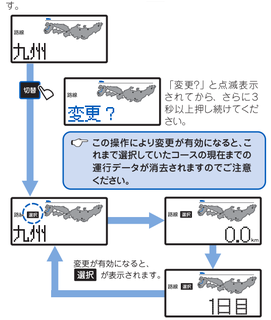
❶ 切替 を押して 運行モード にします。
「路線 選択 」が表示されます。

表示が自動的に切り替わります。

❷ ▲表示 ▼ でコースを選択します。



❸ 選択したいコースが表示されたら 切替 を長押し（5秒以上）します。



「変更？」と点滅表示されてから、さらに3秒以上押し続けてください。

この操作により変更が有効になると、これまで選択していたコースの現在までの運行データが消去されますのでご注意ください。

変更が有効になると、選択 が表示されます。

2～3分操作をしないと 運行モード の「次の停車駅」になります。

操作のしかた

モードの切り替え

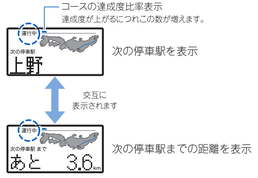
切替 を押して表示を切り替えます。

歩数計モード → 切替 → **運行モード** → 切替 → **コース選択モード** → 切替 →

今日の歩数と時刻を表示します。
表示部には「今日」が表示されます。

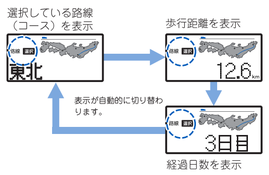
☞ 歩数計モード では、▼ は使用しません。
☞ 深夜0時になると、今日の歩数は0に戻ります。
☞ 歩幅・時刻を変更する場合
⇒15ページ こんなときは

次の停車駅と到着までの残りの距離を表示します。
表示部には「運行中」が表示されます。



☞ 停車駅に到着したときにアラームを鳴らすことができます。
⇒14ページ こんなときは
☞ 今までの到着駅の記録を確認できます。
⇒7ページ 「到着駅の記録を見る」

選択している路線（コース）および歩行距離、経過日数を表示します。
表示部には「路線 選択 」が表示されます。

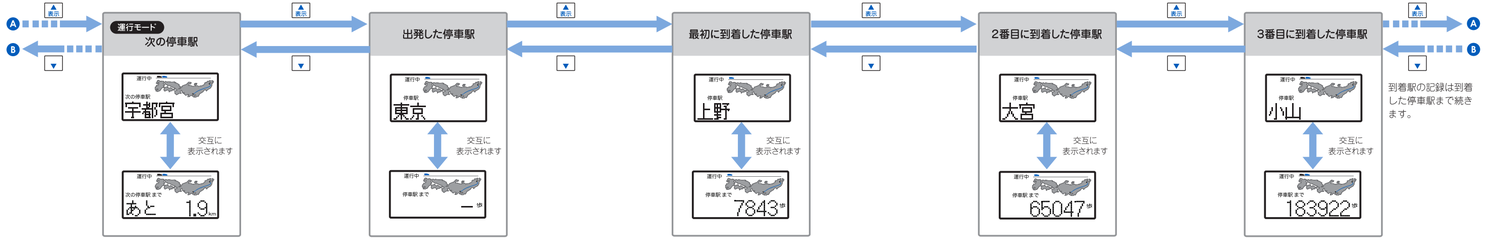


☞ コースを変更する場合
⇒6ページ コース選択のしかた
☞ 2〜3分操作をしないと 運行モード の「次の停車駅」になります。

到着駅の記録を見る

運行モード で ▲表示 ▼ を押して、到着した停車駅までの記録を表示させます。

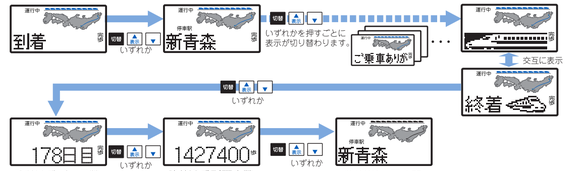
☞ 到着駅の記録は「次の停車駅」を除き、到着していない停車駅を見ることはできません。
☞ 2〜3分操作をしないと 運行モード の「次の停車駅」になります。
☞ **到着駅の記録は、コース変更（同一コース選択も含む）するとデータは消去されますのでご注意ください。**



停車駅に到着すると…

☞ 到着アラームをONに設定している場合は、到着するとアラームが約20秒間鳴ります。
アラームは切替 ▲▼ いずれかを押すと止まります。

路線（コース）を踏破すると…



☞ **コースを変更するとこれまでの運行データはすべて消去されてしまいます。記録を残したいときは、ここでメモなどをおとりください。**
⇒付属の「停車駅一覧」にメモ欄があります。ご利用ください。

☞ 次のコースを選択する場合
⇒6ページ コース選択のしかた
☞ ▲表示 ▼ を押すと、到着駅の記録をご覧いただけます。⇒7ページ 「到着駅の記録を見る」

☞ コース変更前であれば、距離と所要日数、所要歩数を再確認することができます。
・距離、所要日数を再度確認したいときは
⇒11ページ コース選択モード
・所要歩数を再度確認したいときは
⇒7ページ 「到着駅の記録を見る」

こんなときは

Q 到着アラームを ON にするには？

❶ 切替 を押して 運行モード にします。

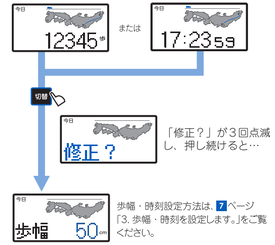
❷ 切替 を押し続けます。

☞ 到着アラームをOFFにする場合も、上記と同じ手順で設定します（OFFの時は ((●)) は表示されません）。

Q 歩幅・時刻を変更するには？

❶ 切替 を押して 歩数計モード にします。

❷ 切替 を押し続けます。



歩幅・時刻設定方法は、7ページ「3. 歩幅・時刻を設定します。」をご覧ください。

Q 何も表示されないときは？

・電池の寿命が考えられます。新しい電池と交換してください。
・電池の向きが間違っていることが考えられます。電池を正しく入れ直してください。
⇒14ページ 電池交換のしかた

Q 表示の値が実際の歩数と異なるときは？

装着方法、歩行状況をご確認ください。
⇒4ページ「歩数計測機能について」
⇒8ページ「5. 好きなスタイルで装着しましょう。」

Q 表示内容がおかしい、表示が動かない、データが消去されるときは？

・電池を入れ直してください。
・ご使用環境で強い静電気、電気的なノイズを受けた場合、表示が欠ける、カウントをしない、データが消去される場合があります。システムリセットスイッチを押すと、表示や動作が正常に戻る場合がありますのでお試しください。
⇒14ページ 電池交換のしかた

Q データを消去するには？

・「今日の歩数」を消去するには、システムリセットスイッチを押します。歩幅・時刻を再設定してください。
⇒7ページ「3. 歩幅・時刻を設定します。」
・運行モード（到着駅の記録）を消去するには、コース変更（同一コース選択も含む）してください。
⇒6ページ コース選択のしかた

電池交換のしかた

電池が残り少なくなってくると、中央部に ✉ マークが表示されます。お早めに、下記の型番の新しい電池と交換してください。

✉ が表示されます。

電池の型番：CR2025

☞ 電池の寿命は1日12時間使用した場合に約1年です。付属の電池はモニター用ですので、電池寿命が短い場合があります。
☞ 電池交換時に消えるデータは「今日の歩数」「歩幅」「時刻」です。
消えないデータは「運行モード（到着駅の記録）」「選択中のコース」です。
☞ 使用済み電池の処理は、各自治体の指示に従ってください。

❶ 電池フタのネジを小型⊕のドライバーで外します。ネジをなくさないようにご注意ください。
❷ 電池フタを横にスライドして外し、古い電池を取り出します。
❸ 新しい電池の⊕面を上にして取り付け、電池フタをネジで止めます。
❹ システムリセットスイッチをつまようじなどで押します。
❺ 歩幅・時刻を再設定します。
⇒7ページ「3. 歩幅・時刻を設定します。」

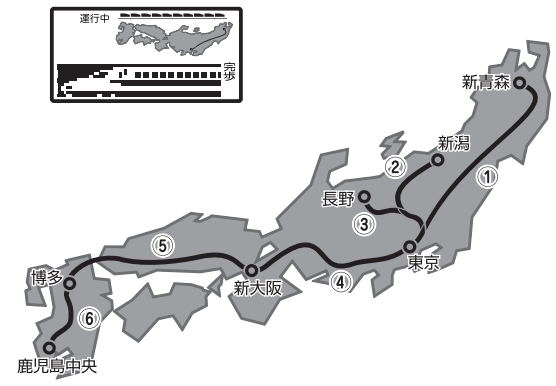
主な仕様

項　目	仕　様
検出方法	2軸加速度センサー
表示内容	歩数　0〜9,999,999歩 日数　0〜9,999日目 距離　0〜9,999.9 km 時刻　時·分·秒表示　24時間表示 路線表示 到着駅の記録表示 停車駅到着のお知らせ 路線達成のお知らせ
使用温度範囲	0℃〜40℃
歩数精度	±5%（振動試験機による）
時計精度	月差±60秒以内（常温5℃〜35℃において）
使用電池	リチウム電池 1個（CR2025）
電池寿命	約1年（1日12時間携帯した場合）
外形寸法	幅68.0 × 高さ36.0 × 厚さ10.1 mm
表示寸法	幅40.0 × 高さ20.0mm
質量	約28g（電池含む）
材質	ABS樹脂、アクリル、SUS
付属品	モニター用電池（内蔵）、取扱説明書（保証書付）

● 製品の仕様、外観は改良のため予告なく変更することがあります。ご了承ください。

ポケット歩数計 WZ790

新幹線 6路線踏破 停車駅一覧



総歩行距離 2733.8km

①**東北新幹線** 東京→新青森（23 駅、713.7km）
②**上越新幹線** 東京→新潟（12 駅、333.9km）
③**長野新幹線** 東京→長野（11 駅、222.4km）
④**東海道新幹線** 東京→新大阪（17 駅、552.6km）
⑤**山陽新幹線** 新大阪→博多（19 駅、622.3km）
⑥**九州新幹線** 博多→鹿児島中央（12 駅、288.9km）

東北新幹線

（単位:Km）

駅番号	停車駅名	読み	駅間の距離	東京からの距離
1	東京	とうきょう	0.0	0.0
2	上野	うえの	3.6	3.6
3	大宮	おおみや	26.7	30.3
4	小山	おやま	50.3	80.6
5	宇都宮	うつのみや	28.9	109.5
6	那須塩原	なすしおばら	48.3	157.8
7	新白河	しんしらかわ	27.6	185.4
8	郡山	こおりやま	41.3	226.7
9	福島	ふくしま	46.1	272.8
10	白石蔵王	しろいしざおう	34.0	306.8
11	仙台	せんだい	45.0	351.8
12	古川	ふるかわ	43.2	395.0
13	くりこま高原	くりこまこうげん	21.2	416.2
14	一ノ関	いちのせき	28.9	445.1
15	水沢江刺	みずさわえさし	25.0	470.1
16	北上	きたかみ	17.4	487.5
17	新花巻	しんはなまき	12.5	500.0
18	盛岡	もりおか	35.3	535.3
19	いわて沼宮内	いわてぬまくない	31.1	566.4
20	二戸	にのへ	34.6	601.0
21	八戸	はちのへ	30.9	631.9
22	七戸十和田	しちのへとわだ	36.1	668.0
23	新青森	しんあおもり	45.7	713.7

上越新幹線

（単位:Km）

駅番号	停車駅名	読み	駅間の距離	東京からの距離
1	東京	とうきょう	0.0	0.0
2	上野	うえの	3.6	3.6
3	大宮	おおみや	26.7	30.3
4	熊谷	くまがや	34.4	64.7
5	本庄早稲田	ほんじょうわせだ	21.3	86.0
6	高崎	たかさき	19.0	105.0
7	上毛高原	じょうもうこうげん	46.6	151.6
8	越後湯沢	えちごゆざわ	47.6	199.2
9	浦佐	うらさ	29.7	228.9
10	長岡	ながおか	41.7	270.6
11	燕三条	つばめさんじょう	23.2	293.8
12	新潟	にいがた	40.1	333.9

長野新幹線

（単位:Km）

駅番号	停車駅名	読み	駅間の距離	東京からの距離
1	東京	とうきょう	0.0	0.0
2	上野	うえの	3.6	3.6
3	大宮	おおみや	26.7	30.3
4	熊谷	くまがや	34.4	64.7
5	本庄早稲田	ほんじょうわせだ	21.3	86.0
6	高崎	たかさき	19.0	105.0
7	安中榛名	あんなかはるな	18.5	123.5
8	軽井沢	かるいざわ	23.3	146.8
9	佐久平	さくだいら	17.6	164.4
10	上田	うえだ	24.8	189.2
11	長野	ながの	33.2	222.4

東海道新幹線

（単位:Km）

駅番号	停車駅名	読み	駅間の距離	東京からの距離
1	東京	とうきょう	0.0	0.0
2	品川	しながわ	6.8	6.8
3	新横浜	しんよこはま	22.0	28.8
4	小田原	おだわら	55.1	83.9
5	熱海	あたみ	20.7	104.6
6	三島	みしま	16.1	120.7
7	新富士	しんふじ	25.5	146.2
8	静岡	しずおか	34.0	180.2
9	掛川	かけがわ	49.1	229.3
10	浜松	はままつ	27.8	257.1
11	豊橋	とよはし	36.5	293.6
12	三河安城	みかわあんじょう	42.7	336.3
13	名古屋	なごや	29.7	366.0
14	岐阜羽島	ぎふはしま	30.3	396.3
15	米原	まいばら	49.6	445.9
16	京都	きょうと	67.7	513.6
17	新大阪	しんおおさか	39.0	552.6

山陽新幹線

（単位:Km）

駅番号	停車駅名	読み	駅間の距離	新大阪からの距離
1	新大阪	しんおおさか	0.0	0.0
2	新神戸	しんこうべ	36.9	36.9
3	西明石	にしあかし	22.8	59.7
4	姫路	ひめじ	32.0	91.7
5	相生	あいおい	20.7	112.4
6	岡山	おかやま	67.9	180.3
7	新倉敷	しんくらしき	25.2	205.5
8	福山	ふくやま	33.1	238.6
9	新尾道	しんおのみち	20.1	258.7
10	三原	みはら	11.5	270.2
11	東広島	ひがしひろしま	39.6	309.8
12	広島	ひろしま	31.8	341.6
13	新岩国	しんいわくに	41.4	383.0
14	徳山	とくやま	47.1	430.1
15	新山口	しんやまぐち	44.3	474.4
16	厚狭	あさ	35.1	509.5
17	新下関	しんしものせき	26.6	536.1
18	小倉	こくら	19.0	555.1
19	博多	はかた	67.2	622.3

九州新幹線

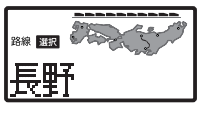
（単位:Km）

駅番号	停車駅名	読み	駅間の距離	博多からの距離
1	博多	はかた	0.0	0.0
2	新鳥栖	しんとす	28.6	28.6
3	久留米	くるめ	7.1	35.7
4	筑後船小屋	ちくごふなごや	15.8	51.5
5	新大牟田	しんおおむた	17.8	69.3
6	新玉名	しんたまな	21.1	90.4
7	熊本	くまもと	28.0	118.4
8	新八代	しんやつしろ	32.9	151.3
9	新水俣	しんみなまた	42.8	194.1
10	出水	いずみ	16.0	210.1
11	川内	せんだい	32.7	242.8
12	鹿児島中央	かごしまちゅうおう	46.1	288.9

路線達成メモ

路線達成日：
・所要日数：
・所要歩数：

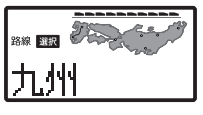
路線達成日：
・所要日数：
・所要歩数：



路線達成日：
・所要日数：
・所要歩数：

路線達成日：
・所要日数：
・所要歩数：

路線達成日：
・所要日数：
・所要歩数：



路線達成日：
・所要日数：
・所要歩数：